https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/CH_DE/intro

Schmerzsyndrome des Bewegungssystems

Version von 2016

8. Patellofemorale Schmerzen - Knieschmerzen

8.1 Was ist das?

Patellofemorale Schmerzen sind das häufigste Überlastungssyndrom im Kindes- und Jugendalter. Krankheiten dieser Gruppe resultieren aus sich wiederholenden Bewegungen oder anhaltenden bewegungsbedingten Verletzungen bestimmter Körperteile, insbesondere der Gelenke und Sehnen. Sie treten viel häufiger bei Erwachsenen (Tennis- oder Golfarm, Karpaltunnelsyndrom usw.) auf als bei Kindern.
Patellofemorale Schmerzen bezeichnen Schmerzen des vorderen Knies bei Aktivitäten, die das Patellofemoralgelenk (das Gelenk, das aus der Kniescheibe (Patella) und dem Oberschenkelknochen (Femur) besteht) zusätzlich belasten.
Wenn die Knieschmerzen mit Veränderungen der knorpeligen Rückfläche der Kniescheibe einhergehen, spricht man medizinisch von „Chondopathia patellae" oder „Knorpelkrankheit der Kniescheibe".
Es gibt zahlreiche Synonyme für patellofemorale Schmerzen:(patellofemorales Schmerzsyndrom), vorderer Knieschmerz, Knorpelkrankheit der Kniescheibe (Chondopathia patellae).

8.2 Wie häufig tritt die Erkrankung auf?

Die Erkrankung ist sehr selten bei Kindern unter 8 Jahren und wird bei Jugendlichen mit zunehmendem Alter häufiger diagnostiziert.
Patellofemorale Schmerzen treten bei Mädchen häufiger auf. Außerdem können Kinder mit einer erheblichen Abwinklung der Knie, wie z. B. X-Beine (Genu valgum) oder O-Beine (Genu varum), und Kinder mit Erkrankungen der Kniescheibe aufgrund einer Fehlstellung oder

Instabilität häufiger unter patellofemoralen Schmerzen leiden.

8.3 Welches sind die Hauptsymptome?

Zu den typischen Symptomen zählen Schmerzen des vorderen Knies, die sich mit körperlicher Belastung, wie z. B. Rennen, Treppensteigen, Hocken oder Klettern, verschlimmern. Auch bei langem Sitzen mit angewinkelten Knien kommt es zu einer Zunahme der Schmerzen.

8.4 Wie wird die Erkrankung diagnostiziert?

Bei gesunden Kindern wird die Diagnose patellofemorale Schmerzen durch eine körperliche Untersuchung gestellt (es sind keine Laboruntersuchungen oder bildgebenden Verfahren notwendig). Der Schmerz lässt sich durch Zusammendrücken der Kniescheibe oder durch Festhalten der Kniescheibe, während diese durch den Oberschenkelmuskel (Quadriceps) nach oben bewegt wird, herbeiführen.

8.5 Wie können wir die Erkrankung behandeln?

Bei den meisten Kindern ohne Begleiterkrankungen (wie z. B. Abwinklung der Knie oder Instabilität der Kniescheibe) sind patellofemorale Schmerzen ein harmloser, gutartiger Zustand, der von selbst abheilt. Wenn die Schmerzen die sportlichen Aktivitäten oder Alltagstätigkeiten des Kindes beeinträchtigen, kann ein Trainingsprogramm zur Stärkung des Oberschenkelmuskels Abhilfe schaffen. Durch Anwendung von Kältepackungen können Schmerzen nach Bewegung gelindert werden.

8.6 Wie sieht es mit dem Alltag aus?

Das betroffene Kind sollte ein normales Leben führen. Das körperliche Aktivitätsniveau sollte so angepasst werden, dass das Kind schmerzfrei bleibt. Sehr aktive Kinder können eine Kniemanschette mit einem Patellaband tragen.